



孩子, 你的情绪我在乎

为我亲爱的宝贝情绪管理训练



[美]约翰·戈特曼 [韩]崔成爱、赵碧 著

李桂花 译

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
 东方出版社
The Oriental Press



孩子，你的情绪我在乎

为我亲爱的宝贝情绪管理训练

[美] 约翰·戈特曼 [韩] 崔成爱、赵碧 著

李桂花 译

图字: 01-2018-2905

내 아이를 위한 감정코칭

Copyright © 2011, John M. Gottman, Peck Cho, Christina (Sung Aie) Choi
All Rights Reserved.

This Simplified Chinese edition was published by People's Oriental Publishing & Media Co., Ltd./The Oriental Press in 2018 by arrangement with The Korea Economic Daily & Business Publications, Inc. through Imprima Korea & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd..

图书在版编目(CIP)数据

孩子, 你的情绪我在乎: 为我亲爱的宝贝情绪管理训练 / (美) 约翰·戈特曼, (韩) 崔成爱, (韩) 赵碧著; 李桂花译. —北京: 东方出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5207-0462-5

I. ①孩… II. ①约… ②崔… ③赵… ④李… III. ①情绪—儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 144434 号

孩子, 你的情绪我在乎: 为我亲爱的宝贝情绪管理训练
(HAIZI, NI DE QINGXU WO ZAIHU: WEI WO QINAI DE BAOBEI QINGXU
GUANLI XUNLIAN)

作者: [美] 约翰·戈特曼 [韩] 崔成爱、赵碧
译者: 李桂花

策划编辑: 鲁艳芳
责任编辑: 杨朝霞 黎民子
出 版: 东方出版社
发 行: 人民东方出版传媒有限公司
地 址: 北京市东城区东四十条 113 号
邮 编: 100007
印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司
版 次: 2018 年 8 月第 1 版
印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 21.75
字 数: 227 千字
书 号: ISBN 978-7-5207-0462-5
定 价: 49.80 元
发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 84086980-823

情绪管理训练

——和孩子交心的魔法术

约翰·戈特曼

孩子如何与父母缔结关系，父母又会给孩子带来怎样的影响？有关这个问题的研究可以追溯到 36 年前人们对“关系”的研究，这项研究结果派生的所有方法均来自于众多家庭的亲身经历，而非由我个人的宗教经验或哲学思考杜撰而得。当时我是美国印第安纳大学的一名助教，而我的好友罗伯特·列宾森是 UC 伯克利（加利福尼亚大学伯克利分校）的教授。为了寻找一种能够改善人际关系的方法，我们开始着手一项全新的研究。

从相互关系中窥探“关系”模式

其实，我们的研究方式再简单不过了。让情侣分开八小时后，再将他们召回实验室中，让他们向对方倾诉这八小时是如何度过的。当然，我们会把这些情侣的对话情景录下来，还会在他们身上放置传感器，以便测量他们的心跳及身体各部位的血液流速，甚至手心的出汗量。不仅如此，我们还利用椅子上安装的摇动感知器来测量他们扭动身体、改变姿势的频率和力度。

当这些情侣相互讲述各自的八小时经历后，我们会接着问他们

这种分离是否会给他们彼此的关系带来影响。我们要求被测者从诸多影响因素中只选一项进行谈论，并限制在 15 分钟内完成。当然，我们也把这个过程录了下来。当参加实验的所有情侣讲述完毕后，我们为他们回放刚才的录制内容，而他们在观看录像时的内心每一秒感受，都可以通过转动“非常否定”至“非常肯定”等不同刻度按钮来实时表达。

详细告之以上细节后，我和列宾森就没再做任何事情了，既没有帮助他们，也没有干涉他们，只是随着时间的流逝，如实地记录他们的情况。在之后漫长的 20 年中，我们一直关注着这些夫妻，每隔三年、四年、六年，跟踪记录他们的关系。

经过漫长的 20 年之后，这项研究终于在洛杉矶收尾。20 年前正值 40 多岁、60 多岁的那些夫妻，如今分别成了 60 多岁、80 多岁的老者了。我们的跟踪研究调查也贯彻始终，以了解他们在这段漫长岁月中所经历的变化。也就是说，我们记录的是他们从年轻一直到老的人生轨迹。当然，也包括夫妻俩共同经历的人生重要转折点，比如生儿育女等。我们在观察这些父母如何陪伴孩子玩耍、如何与孩子互动的过程中，将重点放在了这些参与是否对孩子的情绪与智力发育带有预示性作用，以及这种关系对孩子的成长产生何种影响上。

通过对这些夫妻的观察和记录，我们发现其中一些夫妻在维系家庭关系及扮演父母角色时，表现得相当出色，说他们是“关系达人”也不为过。相反，有些夫妻则可以说是惨不忍睹。虽然后者也维系着夫妻关系，但却很不幸，他们要么两天小吵三天大吵，要么其中一方出轨，甚至不惜对对方拳打脚踢。总之，共同生活对他们



来说，是一件非常痛苦的事。

通过研究，我们发现“关系达人”和“关系炸弹”之间存在着明显差异，这种差异像冰与火一样鲜明。例如，通过夫妻二人心跳指数、血液流速、手心出汗量，以及投向对方的眼神，我们便可以预测出未来三年他们的婚姻生活可能出现的变化。那些表现得更加兴奋和敏感的夫妇，在同样时间内走向婚姻边缘的可能性更高。另外，我们还发现这类家庭中存在着某种规律性及可预见性，即特定家庭模式。一旦掌握了特定模式，那么即便只是短时间观察一对夫妻，我们也能准确预测出未来他们的婚姻将会发生的变化趋势。

那么，相比“关系炸弹”，“关系达人”的秘诀是什么呢？众多答案中最明显的一项就是理解孩子。我们在观察这些夫妻的整个过程当中，同时也关注着他们的子女。观察的范围主要包括：他们的子女是如何结识和结交朋友的？如果没有朋友，那么导致他们孤单的原因是什么？孩子被同伴排斥的原因是什么？等等。

那么，父母关系对子女究竟会产生怎样的影响呢？美国圣母大学马克·卡明斯的研究结果可以清楚地回答这个问题。一旦父母当着孩子的面争吵，即便是很小的孩子，他们的血压也会急速上升。如果父母当着孩子的面争吵过，尤其是低于十岁的孩子，那么事后他们很有必要当着孩子的面做些亲昵动作，好让孩子看到父母已经握手言和，恩爱依旧。也就是说，家长要以拥抱的方式，让孩子明白，两人之间的冲突与矛盾已顺利化解。想要让血压升高的孩子恢复正常血压，仅靠语言是远远不够的。如果孩子已经超过十岁，他会从父母将矛盾化解的过程中，学会如何解决现实生活中面临的矛

盾与冲突，对其成长十分有益。

事实证明，父母的矛盾会直接转移给孩子。我的学生——埃里森·夏皮罗（现就职于亚利桑那州立大学）表示，只要观察孕后期三个月间夫妻的争吵过程，便可以根据他们的争吵方式预测出他们的孩子在三个月月龄时笑与哭的次数比率。那些能冷静且温情解决矛盾的夫妻，他们孩子的笑往往比哭多得多。这样的孩子即使在愤怒时，也能让自己冷静下来，并且能在最短时间内恢复平静。

爱德华·特罗尼克发明了一种“无表情游戏”研究方法。大人在看孩子或婴儿的脸时，不微笑，也不做任何表情，即面无表情。这项研究的核心在于，研究人员不带任何表情，只是用一种完全僵硬的表情看着孩子。你会发现，当孩子面对一张无表情的脸时，他们先是表现得慌张失措，继而将视线转移。随后孩子会努力试图改变大人的这种表情。小家伙会看看大人的脸，然后将目光转向别处，随后再次去看大人的脸。如果这时大人仍旧是冷冰冰地板着脸，那孩子会再次转移视线，并重新尝试与大人对视。这样尝试三四次之后，孩子会终于忍不住哭泣，并开始表现得烦躁。

这项研究表明，即使是仅三个月大的婴儿，也具有轮演剧目（一个剧团中的多项剧目在短期内轮换演出）能力，即带动大人与之互动的办法。对于婴儿来说，没有什么事物比大人的脸更让他兴趣盎然的了。爸爸的声音、妈妈的声音、平日里父母照看自己时充满关爱的声音，这些对婴儿来说无疑是最令他感兴趣和在乎的了。在这个实验中，如果孩子的父母患有抑郁症，那么即便大人面无表情地看着宝宝，孩子也不会表现出烦躁，更不会用种种尝试来试图改



变大人僵硬的表情，这是因为孩子已经熟悉了大人的冷漠表情。这个实验说明在孩子的情绪环境中哪怕发生微小的变化，都会对孩子的情绪、人际关系和智力发育产生深远的影响。

糟糕的夫妻关系，甚至会缩短孩子的生命

如何预测出孩子将来是否成长顺利？有没有什么可作为依据的因素呢？家有读书郎的家长可能会想到 IQ 值或考试成绩单；而家有高中生的家长则会想到高考成绩。其实 IQ 值或考试成绩单都不是正确答案。判断孩子将来会成为怎样的人、会有多大的成就，最具有说服力的指标，其实是孩子与他人相处的能力。

我们都知道离婚带给孩子的心灵创伤非常之大，尤其会影响孩子的注意力和专注力。注意力是跨越情绪、认知、理性和感性的体系。虽说智商大部分遗传自父母，但这种与生俱来的 IQ 究竟能在孩子身上得到多大程度的体现，决定了孩子不一样的未来。注意力正是衡量它的一个敏感尺度。IQ 值再高，如果孩子不能集中精神，无法在必要时转换注意力和维持专注力，那孩子的学习就不可能有起色，这就会导致智力和情绪发育的不健全。

曾经有人专门进行过一项研究，探讨离婚究竟会给孩子带来怎样的影响，这项研究将给我们更具信服力的解答。1930 年，斯坦福大学的刘易斯·特曼教授开始对天才儿童进行研究，他把这些孩子称为“白蚁”（研究者刘易斯·特曼教授的姓名 Terman 和“白蚁 termite”相似，于是把这些被测对象冠以“白蚁”的昵称）。到了 1995 年，一位名叫弗里德曼的心理学家对当年的那些“白蚁”产生

了兴趣，于是继续研究他们。弗里德曼的研究目的在于，查明影响人类寿命的因素。而刘易斯·特曼教授收集、整理的研究数据是关于孩子将来寿命的预测性心理资料。研究结果表明，父母离婚的子女，其寿命要比平均年龄缩短四年；而离婚当事人寿命则缩短八年。这项结论表明，一个人与亲近的人之间的交际关系是否顺畅，将直接影响他的寿命长短。这一研究结果后来逐渐发展和扩大到“社科”领域。

离婚不但会缩短人的寿命，还会影响人们抵抗疾病的免疫力，进而影响健康；另外，儿童的社交能力也会大受影响。离异家庭的孩子往往更具攻击性，且不容易融入同龄人圈子；患抑郁症和其他内在障碍的概率也会高出许多。为了了解夫妻对婚姻的满意指数，研究人员针对他们的子女进行了简单的实验。具体方法是24小时跟踪采集孩子尿液，检测其压力荷尔蒙指数，从而间接了解父母婚姻生活的幸福指数。这种测试结果与直接询问夫妻本人获得的答案惊人地接近。

这项研究表明，父母关系不和谐会直接影响到孩子的健康，让孩子备受压力。不过，这并不是说夫妻双方为了孩子健康，就必须维持早已破裂的婚姻关系。众多心理学家的研究表明，父母离婚之所以会给孩子带来伤害，是因为夫妻中的一方经常把孩子当成报复对方的棋子来加以利用，以此来折磨对方。

如果夫妻关系接近敌对关系，那么这种情况下离婚反而会锻炼孩子的生存能力。那么，如何才能保护孩子免受父母的痛苦婚姻所带来的伤害呢？

有关父母与孩子相互作用的研究，源于“元情绪（meta-



emotion 或 meta—mood)”这一概念。“元情绪”意为情绪的体验和思考，以及情绪表现的内在东西。人类有七种基本情绪，即愤怒、伤心、厌恶、轻蔑、恐惧、惊吓、幸福。无论在地球的任何角落，人类的基本情绪都是相同的，不仅仅是在表面上相同，在生理上，人们对于某种特定情况所表现出的情绪也是相同的。但这并不意味着“元情绪”是相同的，事实上，元情绪的表现五花八门，各不相同。

例如，在一次访谈研究中一位男士表示：“谁要是冲我发火，那就与当着我的面撒尿一样。”对他来说，愤怒情绪中还包含了无礼和厌恶感，因此，当有人对他发火时，他会觉得自己被看扁了，受到了侮辱。而另外一个人则认为：“愤怒就好比是清清嗓门大喊大叫，没什么大不了的，就是尽可能把怒气发泄出来。难道除了这个，还有别的特殊含义吗？”

对于愤怒的个体感受，因文化而异。例如，以色列人相比美国人乃至美籍犹太人，更能坦然接受愤怒；而意大利人则比英国人更能平静地接受愤怒；英国人不擅长，也不习惯正面表达愤怒情绪，因为对他们来说，表达轻蔑情绪要比表达愤怒容易许多。

情绪抹杀型父母与情绪管理训练型父母

我们在进行有关情绪表达的研究过程中，发现父母大体可分为两种类型，即“情绪抹杀型”与“情绪管理训练型”。

情绪抹杀型父母对于自身和孩子内心的细微情绪无法察觉出来。

在情绪抹杀型父母眼里，负面情绪无疑是一种禁忌，他们一厢情愿地渴望孩子永远保持开朗和幸福。因此，一旦孩子的负面情绪

持续过久，他们就会认为其毒性也会愈加强烈。所以，只要能把孩子的负面情绪转变为幸福状态，那让他们做任何事都在所不惜。因为这种类型的父母实在无法容忍自己孩子身上表现出来的种种负面情绪，有时孩子并没有做错什么事，家长也会惩罚孩子，原因是孩子莫名地烦躁或发了火。这种类型的父母往往有一种倾向：他们认为在生活中，就应该强调正面的东西，包括情绪。

而情绪管理训练型父母的表现，与此截然不同。例如，我们曾问一位家长：“如果孩子因为别的小朋友的错误而变得忧伤时，作为家长，您会如何解决？”

这位爸爸回答：“哦，如果有别的孩子折磨我的孩子，我会努力去了解孩子的内心感受，并试图理解导致这种现象的原因。如果是哪个调皮的孩子打了我的孩子，又加以挑衅，那我就立即停止手里的一切事情，全身心地考虑儿子的事情，迅速进入应有的角色，真切地与孩子一起感同身受。”

情绪管理训练型父母，无论对自己还是对孩子，都可以很敏感地觉察到其正在经历的哪怕是极其细微的情绪，哪怕这种情绪苗头还未来得及发展和激化。情绪管理训练型父母认为，孩子的负面情绪也是正常情绪的一部分，即使孩子表现出气愤、伤心或害怕，他们也会包容地看待孩子的这些负面情绪。这类父母会给孩子解释有关情绪的不同种类，并帮助孩子认识到自己正在经历着怎样的情绪。

父母的这种态度非常重要，也会对孩子的行为产生很大的影响。语言主要由左脑额叶控制；各种情绪，尤其是让人们萎靡不振的情绪，主要由额叶的右侧控制。父母愿意和孩子谈论孩子当前经历的情



绪，并能与孩子感同身受，这对于孩子是莫大的心理抚慰，家长的这种努力甚至会让站在悬崖尽头的孩子内心渐渐恢复平静、回到安宁状态。家长可以寻找一些共同的话题，帮助孩子正视自身的情绪，而不是一味地加以控制。因此，语言的力量是不容小觑的。

情绪管理训练型父母不但能很好地接纳孩子的情绪，甚至可以洞察到不当行为背后潜藏的情绪。这类父母对于孩子的不当行为，虽然不一定处理得完美，但他们会为孩子的行为明确地划定是非界限。

不但要为孩子的行为划定界限，还应该让孩子明白，家长对于孩子的错误行为是持不赞成态度的。传递这种信息的同时也要让孩子懂得，对于孩子的所有情绪和愿望，家长会全部接纳和包容。通过这种区别对待，让孩子明白，负面情绪与负面行为完全是两个概念，二者没有必然联系；而且在孩子因为某件事伤心或害怕时，家长会帮助他一同解决这些问题。

这两种类型的父母还有哪些区别呢？他们在教育子女的方法上，也会表现得完全不同。情绪抹杀型父母会在一开始就灌输给孩子大量的信息，然后放手不管，似乎只等着孩子在下一秒犯错。终于等到孩子犯错时，他们就会立刻现身，急于纠正孩子的错误：“不，这样不对，这是错误的。你应该那样做！”这种类型的父母对于孩子的错误过于执着，而且自以为正在对孩子进行建设性的批评。但是，如果孩子是第一次尝试做某件事，出现错误时家长迫不及待地将其揪出来，那么结果到底会怎样呢？只会让慌乱的孩子变得更加手忙脚乱，错上加错。

情绪管理训练型父母会采用全然不同的方法，他们并不会灌输给孩子许多信息，而是在孩子能自觉开始尝试时，就放手“退居二

线”。如果孩子失误犯错，他们也会在事态得到控制后才介入，并适时地鼓励孩子：“不错，做得很好。你正在很努力地尝试着。”最后，顶多再给孩子一些其他建议和提醒。

当孩子第一次尝试学习一件事情时，如果家长能对好的部分给予充分肯定，那孩子成功的可能性就会更高。情绪管理训练型父母在慷慨地给予孩子具体表扬后，会给予一些建设性的信息，这与俄罗斯发育心理学家维高斯基提出的鹰架理论十分相似。这个理论的核心在于，最佳的老师和父母应该懂得根据孩子的水平因材施教，在孩子可理解的范围内选择相符的教育工具，以便孩子能够快速地理理解和寻找解决问题的方法，做到学以致用。

经过这种教育之后，孩子对学过的东西就会产生如同记忆般的感受。因为这种教育模式并非由外而内，而是由衷地自我引领式的主动学习。想要达到这种效果，老师和家长就应该足够明智。如果有了这样的客观环境，那孩子在学习中就不再是被老师或家长牵着鼻子走，被动学习，而是完全变为主动学习，通过自主学习和体验，真正体会学习带来的成就感和喜悦感。让孩子通过努力，最终体会付出带来的成功和喜悦，这就是家长进行情绪管理训练时所要具备的明确的目标任务。

给孩子一份终身厚礼——情绪管理训练

做好情绪管理训练，以下五点非常重要。

第一，应留意孩子细微的情绪变化。这是为了让孩子的细微情绪不至于发展变大或恶化。



第二，每当孩子有情绪表达时，都能及时把握机会，因为这往往是与孩子增加亲密感，并对他进行情绪管理训练的好机会。

第三，对孩子抱有一颗理解之心，倾听孩子的心声，并且让孩子感觉到你对他的在意。

第四，鼓励孩子用语言表达自己的情绪。这好比是给各种情绪贴上了“姓名标签”，可以让孩子认识到自己正在经历的是哪种类别的情绪。

第五，帮助孩子培养有效控制愤怒和解决矛盾的最佳方法。

为了做好上述五点，必须对孩子的某些行为加以约束，以此向孩子传达特有的价值信息。

那么，情绪管理训练最终会给孩子带来怎样的效果呢？研究表明，一个在四岁时接受过情绪管理训练的孩子，在他八岁时，阅读和数学成绩均会比同龄孩子高出许多，甚至 IQ 值也会提高。这是真的吗？

IQ 指数相等的两个孩子，接受过情绪管理训练的孩子，阅读和数学成绩会比另一个孩子明显高出许多。接受过情绪管理训练的孩子可以很好地进行自我情绪调整，正确认识到自己的情绪，因此在课堂上更能集中注意力，学得更出色。接受过情绪管理训练的孩子即使是在发火时，也能很好地控制激动情绪，具有出色的自我控制能力。尽管他对于一切刺激有着更敏感的反应，但他会更迅速地寻找到内心的平静。

接受过情绪管理训练的孩子，具备生理学家称之为“迷走神经调节力”的“自我安慰式神经学能力”。不仅如此，他们还有足够的

能力让自我满足感持续更久，而且更善于调解矛盾冲突，很少有不满情绪，各项行为表现无异常，也能和他人缔结更圆满的相处关系。另外，他们患传染性疾病的概率较低。如果进行过早期情绪管理训练，当他进入儿童中期时，无论是作为领队还是一名队员，其活动能力都会更出色。孩子学到的这些本领，绝非琐碎不起眼。

情绪管理训练可达到的最重要效果是，能够拓展父母和子女之间的沟通渠道。对于孩子身上出现的情绪，如果家长漠视不理，就无法让这些情绪消逝如春雪。而且家长的这种冷漠态度很容易让孩子产生误解，认为父母很讨厌自己，因而伤心难过。由于孩子误以为爸爸妈妈对自己的情绪根本不在意，所以即使孩子内心产生挫败感，感觉很愤怒、很绝望、很害怕，他们也不会主动对家长述说，而是默默地把所有的情绪都装进自己小小的内心世界里。

孩子通过情绪管理训练获得的效果是受益终身的。孩子能够在伤心时，自然地表露悲伤的情绪：内心有所需求时，及时向父母倾诉；生气或不开心时，也无所顾忌地告诉爸爸妈妈……这就好像是给孩子安装了一个情绪的 GPS。这种 GPS 可以及时反映出孩子生气或感到沮丧的具体原因，它可以为人生起到指引方向的灯塔作用。

在漫长的人生道路上，每当孩子面临各种选择时，内心的 GPS 总能帮助他们做出与自己想法一致的决定。具体地说，内心的 GPS 能够从道德上引导孩子，让他们发挥自我才能、自身可塑性、创造力及潜能，协助他们选择适合自己的正确决定。这也是我把情绪管理训练称之为献给孩子终身重礼的原因所在。

情绪管理训练从点滴努力开始

崔成爱

“每次孩子在睡梦中哭醒，我都并不去安慰他，只是放任他继续哭下去，直到哭累了为止。我认为，孩子这样哭着哭着也许就会慢慢习惯，说不定以后睡醒了就不会再哭了。”

“宝宝 15 个月了，不过太怕生了。每天早晨上班时，都哭嚷着不肯去幼儿园，实在是让我身心疲惫。让我不得不考虑是不是干脆辞职回家带孩子，做个全职妈妈。”

“请帮我看看我家的宝宝，也不知道为什么，就是不听话，固执得很。”

“我都怀疑我的孩子是不是典型的 ADHD（注意力缺陷多动障碍，俗称儿童多动症），非常散漫，特别容易冲动。”

“我觉得照顾宝宝太累了，有时忍不住大声训斥他，可过不了几分钟我就会后悔莫及，觉得自己没有当妈妈的资格。”

“孩子似乎得了无气力症，做什么都没心思，一副懒洋洋的样子。其实小时候他还是蛮聪明的，也不知道现在怎么了，越是上高年级，就越是对许多事情失去兴趣。真担心这样下去会影响他的正常成长。”

“孩子好像中了游戏的毒一样，我恨不得砸了电脑算了！你说这孩子到底要怎样才能管得住呢？”

父母在养育孩子时，难免会碰到以上类似的问题。尽管这些孩子的性别不同，年龄不相近，他们的父母学历、职业、居住环境及行为特征都不尽相同，然而，仔细观察，还是能找出他们之间的共同之处：对孩子的情绪，他们或者不闻不问，或者过分抑制，或者干脆放任不管。虽然这里一定要考虑到特殊情况或个体原因，但是在与他们讨论这些问题和烦恼时，我发现，尽管解决这些问题的方法很多，但其中最基本的，还是进行情绪管理训练。最开始时，我不得不亲自面向孩子进行情绪管理训练，但更关键的其实是让他们的家长甚至老师掌握情绪管理训练的方法。这样的话，不仅会改善他们与孩子的关系，也会确保孩子向明朗乐观的方向发展和变化。到了那个时候，就自然不需要依赖我了。我的治疗目的很明确，那就是就算我不出面，也不会再存在相处关系上的不和谐问题。而情绪管理训练，完全可以达到这样的效果。

2005年，我曾在韩国MBC电视台的专题节目——《如何去爱孩子？为你支招》中，向父母们介绍了戈特曼式情绪管理训练方法。之后，有许多家长和老师表示，通过这个节目，他们深深了解了什么是情绪管理训练；同时他们也强烈要求，希望我能具体介绍情绪管理训练的实际操作方法。于是，在过去的五年里，我面向数以万计的家长、老师、幼儿园园长、心理咨询师，讲授了有关情绪管理训练的内容，而他们也热情高涨地将听课感受和反馈给我。鉴于篇幅有限，恕不在此一一讲述，下面仅列出几条具有代表性的感受反馈。

“如今和孩子的关系改善了不少。”（39岁，三个孩子的妈妈）